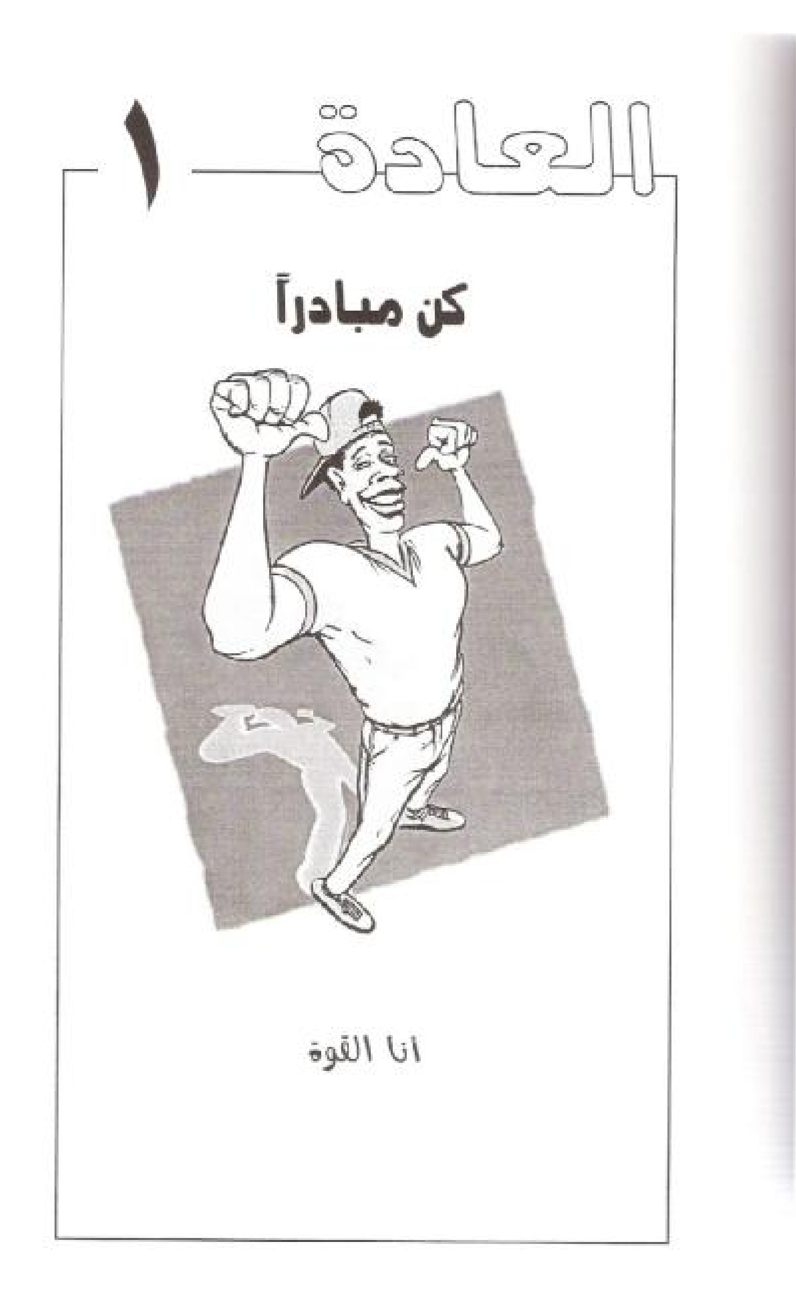
الجزء الثاني

لنمضي في رحاب العادة ١



النشأة في منزلي كانت بالنسبة لي معاناة كبيرة في بعض الأوقات. لماذا؟ لأن أبي كان دائماً يجعلني أتحمل المسئولية عن كل أمر من أمور حياتي.

في أي وقت كنت أقول فيه عبارة مثل: "أبي، إن أحد أصدقائي يصيبني بالجنون"، كان الرد المألوف تماماً أن يقول أبي: "دعك من هذا ياشين، لا أحد يستطيع أن يصيبك بالجنون إلا إذا سمحت له بذلك. إنه خيارك أنت. أنت تختار أن تكون مجنوناً".

الناس يشعرون بنفس قدر السعادة الذي يفكرون فيه ويختارونه بأنفسهم.
أبراهام لينكولن رئيس سابق للولايات المتحدة

أو عندما كنت أقول: "إن مدرس علم الأحياء الجديد فاشل. إنني لن أتعلم منه أبداً أي شيء"، كان أبي يقول: "لماذا لا تذهب إلى المدرس وتطرح عليه بعض الاقتراحات؟ أو غير الدرس. أو أحضر مدرساً خصوصياً إذا استدعى الأمر. إذا لم تتعلم الأحياء ياشين، فهذا خطؤك أنت، وليس خطأ مدرسك".

لم يكن أبي يحررني من المشكلة. كان دائماً ما يواجهني، ويحرص على أنني لا ألوم أي شخص آخر على الطريقة التي أتصرف بها. ولحسن الحظ فإن أمي كانت تسمح لي بتوجيه اللوم لأشخاص وأشياء أخرى عن مشكلاتي، وإلا فكان من الممكن أن أتحول إلى معتوه.

وكنت غالباً ما أصيح في وجه أبي قائلاً: "أنت مخطئ يا أبي! إنني لم أختر أن أكون مجنوناً، ولكن صديقي هذا أصابني، أصابني، أصابني بالجنون. فقط ابتعد عني من فضلك، واتركني وحدي".

أنت ترى، كانت فكرة أبي بأنك مسئول عن حياتك مسئولية تامة دواءً من الصعب علي -كمراهق- أن أبتلعه. ولكن -مع الإدراك مؤخراً- أرى الآن الحكمة وراء ما كان يفعله. لقد أرادني أن أتعلم أن هناك نمطين من الناس في هذا العالم -المبادر، والمستجيب- هؤلاء الذين يتحملون مسئولية حياتهم، وهؤلاء الذين يوجهون اللوم للآخرين؛ هؤلاء الذين يصنعون الأحداث، وهؤلاء الذين تصنعهم الأحداث.

العادة ١ (كن مبادراً) هي مفتاح جميع العادات الأخرى؛ وهذا هو السبب وراء كونها الأولى. العادة ١ تقول: "أنا القوة. أنا قائد حياتي. يمكنني اختيار موقفي. أنا مسئول عن سعادتي أو تعاستي الشخصية. أنا أوجه مصيري، وليس هو من يوجهني، ولست مجرد مسافر لا سيطرة له على الرحلة أو الطريق".

أن تكون مبادراً هي الخطوة الأولى نحو تحقيق النصر الخاص. هل يمكنك حل تمارين الجبر قبل تعلم الجمع والطرح؟ لن يحدث هذا. نفس الشيء ينطبق على العادات الـ٧. لن تستطيع ممارسة العادات ٢، و٣، و٤، و٥، و٦، و٧ قبل ممارسة العادة ١. هذا لأنه لا شيء آخر يمكن أن يحدث حتى تشعر أنك مسئول عن ومسيطر على حياتك الخاصة. هل يمكن فعلاً أن يحدث شيء بدون ذلك؟ ها...

مبادر أم مستجيب... الخيار لك لديك –ولدي، ولدينا جميعاً– في كل يوم ما يقرب من ١٠٠ فرصة للاختيار بين أن تكون مبادراً أو مستجيباً. في أي يوم معين، الطقس سيئ، ولا تستطيع العثور على وظيفة، وأخوك يستولي على قميصك، وتخسر ترشيحك لأحد المناصب في المدرسة، وأحد أصدقائك يتحدث عنك من وراء ظهرك بما يسيء إليك، وأحدهم يوجه لك الشتائم، ووالداك لا يسمحان لك بقيادة السيارة (بدون سبب)، وتحصل على مخالفة انتظار خاطئ في أرض الجامعة، وتخفق في أحد الامتحانات. إذاً ما الذي ستفعله حيال كل ذلك؟ هل أنت تمارس عادة الاستجابة برد فعل تجاه هذه الأنماط من الأمور اليومية، أم أنك مبادر؟ الخيار لك. إنه كذلك حقاً. لا يجب عليك أن تستجيب بالطريقة التي يستجيب بها كل شخص آخر، أو بالطريقة التي يعتقد الناس أنه يجب أن تستجيب بها.

كم مرة كنت تقود فيها سيارتك على الطريق، عندما اعترض أحدهم الطريق فجأة أمامك وجعلك تعتصر فرامل سيارتك اعتصاراً؟ ما الذي تفعله؟ هل تندفع في سبابه بغضب وحنق؟ أم تطلق نفير سيارتك استهجاناً؟ أم تسمح لما حدث بأن يفسد عليك يومك؟ أم تفقد السيطرة على أعصابك بطريقة ما أو بأخرى؟

أم أنك فحسب تجعل الأمر يمر؟ وتضحك عليه، وتواصل يومك.

الخيار لك.



الأشخاص المستجيبون أصحاب ردود الأفعال يحددون خياراتهم بناءً على الدافع. إنهم مثل علبة الصودا الغازية الفوارة. إذا هزتهم الحياة قليلاً، ينشأ الضغط، وينفجرون فجأة.

"أنت أيها الغبي الأحمق! ابتعد عن طريقي".

أما المبادرون فيحددون خياراتهم بناءً على القيم والمبادئ. إنهم يفكرون قبل أن يتصرفوا، ويدركون أنهم لا يمكنهم السيطرة على كل شيء يحدث لهم، ولكنهم يمكنهم السيطرة على تصرفاتهم حيال هذا الذي يحدث. وعلى عكس المستجيبين المتلئين بالغازات الكربونية الفوارة، فإن المبادرين يشبهون الماء. هزهم كما يحلو لك وانزع غطاء الإناء، لا يحدث شيء. لا فوران، ولا فقاعات، ولا ضغط. إنهم هادئون، رابطو الجأش، مسيطرون على أنفسهم وعلى انفعالاتهم.

"لن أسمح لهذا الشخص بأن يغضبني ويفسد يومي".

إحدى الطرق الممتازة لفهم الاتجاه الفكري للشخص المبادر هي أن تقارن بين ردود الفعل المبادرة والمستجيبة في مواقف تحدث دائماً وكل يوم.

المشهد الأول

تستمع مصادفة إلى أفضل صديق لديك يتحدث عنك بما يسيئ إليك أمام مجموعة من الأشخاص، وهو لا يعلم أنك تستمع إلى الحوار. منذ خمس دقائق فحسب، كان نفس هذا الصديق يتحدث إليك بكلام لطيف جميل. وتشعر أنت بالأذى والخيانة.

خيارات المستجيب

- توبخ صديقك، ثم تضربه.
- تدخل في حالة من الاكتئاب العميق لأنك تشعر بمشاعر سيئة للغاية تجاه ما قاله.
- تقرر أنه كاذب ومنافق ذو وجهين وتعامله معاملة جافة صامتة لمدة شهرين.
- تنشر عنه شائعات مغرضة سيئة، فلقد فعل معك نفس الشيء من قبل.

خيارات المبادر

- تسامحه وتعفو عنه.
- تواجهه وتشرح له بهدوء ما تشعر به تجاه ما حدث.
- تتجاهل الأمر وتمنحه فرصة أخرى. وتدرك بأن لديه نقاط ضعف مثلك تماماً. وأنك أحياناً تتحدث من وراء ظهره دون أن تقصد فعلياً أي ضرر.

المشهد الثاني

قضيت في عملك في أحد المتاجر ما يزيد عن العام حتى الآن، وكنت خلال هذا العام شديد الالتزام ويمكن الاعتماد عليك. ومنذ ثلاثة أشهر، انضم موظف جديد إلى طاقم العمل. وتم منح هذا الموظف مؤخراً أفضل نوبة عمل يرغبها الجميع وهي بعد ظهر الخميس، وهي نوبة العمل التي كنت تأمل في الحصول عليها.

خيارات المستجيب

- تقضي نصف وقتك تشكو إلى كل شخص يقابلك وإلى الجدران بشأن مدى الظلم في هذا القرار.
- تتفحص الموظف الجديد وتبحث عن كل نقطة ضعف لديه.
- تصبح مقتنعاً بأن مشرفك قد حاك لك مؤامرة وهو يسعى للنيل منك.
- تبدأ في التكاسل والإهمال أثناء نوبتك.

خيارات المبادر

- تتحدث مع مشرفك عن سبب حصول الموظف الجديد على نوبة العمل المفضلة.
- تستمر في أن تكون موظفاً مجداً ومجتهداً.
- تعرف ما الذي يمكنك أن تفعله لتحسين أدائك.
- إذا أدركت أنك في وظيفة لا توفر فرصة للنمو، تبدأ في البحث عن وظيفة جديدة.



- **أنصت إلى لغتك**

يمكنك عادة أن تستمع إلى الاختلاف بين الأشخاص المبادرين وهؤلاء المستجيبين عن طريق نمط اللغة التي يستخدمونها. لغة المستجيبين عادة ما تبدو مثل هذا:

"هذا هو أنا. إنها طريقتي في الحياة". وما يقولونه فعلاً هو: *أنا لست مسئولاً عن الطريقة التي أتصرف بها. لا أستطيع أن أتغير. لقد خلقت لكي أتصرف هكذا.*

"إذا لم يكن رئيسي أحمق، لكانت الأمور قد تغيرت". وما يقولونه فعلاً هو: *إن رئيسي هو سبب كل مشكلاتي، ولست أنا السبب.*

"شكراً جزيلاً. لقد دمرت يومي لتوك". وما يقولونه فعلاً هو: *إنني لست مسيطراً على حالتي المزاجية، إنك أنت من تسيطر عليها.*

"فقط لو أنني في مدرسة مختلفة، ولدي أصدقاء أفضل، وأكسب مزيداً من المال، وأعيش في منزل آخر... لكنت قد أصبحت سعيداً". وما يقولونه فعلاً هو: *إنني لست مسيطراً على سعادتي الشخصية، و"الظروف" هي التي تسيطر. لابد وأن تكون لدي ظروف مختلفة أفضل لأشعر بالسعادة.*

لاحظ أن لغة الاستجابة تأخذ القوة منك وتضعها بين يدي شيء أو شخص آخر. وكما يشرح صديقي جون بيترواي في كتابه What I Wish I'd known in High School، فعندما تكون مستجيباً فإن ذلك يشبه إعطاء شخص آخر أداة التحكم في حياتك وقول: "هاك، غير مزاجي في أي وقت تشاء". أما لغة المبادرة، من الناحية الأخرى، فهي تضع أداة التحكم بين يديك. ومن ثم فإنك تكون حراً في اختيار القناة التي تريدها.

لغة المستجيب	لغة المبادر
سوف أحاول	سوف أفعل
هذه هي طريقتي في الحياة	يمكنني الأداء بشكل أفضل من ذلك
ليس هناك ما يمكنني عمله	دعنا نبحث جميع خياراتنا
يجب عليّ أن	سوف أختار أن
لا أستطيع	لابد وأن هناك وسيلة ما
لقد أفسدت يومي	لن أسمح لحالتك المزاجية السيئة بالانتقال إليّ وإفساد يومي

- **فيروس الضحية**

بعض الناس يعانون من فيروس معدٍ أسميه فيروس "الضحية". ربما تكون قد رأيته بنفسك. وهؤلاء المصابون بفيروس الضحية يعتقدون أن كل شخص يكن لهم ضغينة في نفسه، وأن العالم يدين لهم بشيء ما. وليس هذا هو الواقع على الإطلاق. وأنا أحب

الطريقة التي عبر بها الكاتب الساخر مارك توين Mark Twain عن ذلك فقال: "لا تذهب هنا وهناك وتقول بأن العالم يدين لك بمعيشتك. العالم لا يدين لك بشيء. لقد كان موجوداً من قبلك".

لقد كنت ألعب كرة القدم في الكلية مع شخص أصبح -للأسف- مصاباً بالفيروس. كانت تعليقاته تقودني إلى الجنون:

"كان يجب أن أبدأ المباراة لولا أن المدربين يكنون لي ضغينة ما".

"كنت على وشك إيقاف الكرة، ولكن أحدهم أعاقني عن ذلك".

"كنت سأقطع الـ ٤ ياردة في السباق في وقت أفضل، ولكن رباط حذائي انحل".

وكنت أشعر دائماً وكأنني سأرد عليه قائلاً: "نعم، بالطبع. وأنا كنت سأصبح رئيساً للبلاد لولا أن أبي أصلع". بالنسبة لي، لم يكن هناك أي عجب في أنه لم يلعب أبداً. لقد كانت المشكلة، في ذهنه دائماً "خارج نفسه". إنه لم ينكر أبداً أنه ربما تكون المشكلة في موقفه هو.

نشأت أدريانا -طالبة شرف في جامعة شيكاجو- في منزل مصاب بفيروس الضحية:

أنا سوداء البشرة، وفخورة بذلك. لم يقف لون بشرتي حائلاً في طريقي، وأنا أتعلم الكثير من المعلمين البيض والسود على حد سواء. ولكن الأمر مختلف عن ذلك في منزلي. أمي، التي تقود العائلة بعد وفاة أبي، في الخمسين من عمرها، وهي من أصول جنوبية، ومازالت تتصرف كما لو أن العبودية قد ألغيت بالأمس فحسب. إنها ترى أن تقدمي الجيد في المدرسة عبارة عن تهديد، كما لو أنني أنضم إلى "الرفاق البيض". مازالت تستخدم لغة مثل "البيض يمنعوننا من القيام بكذا وكذا. إنهم يعوقوننا ولن يسمحوا لنا بالقيام بشيء".

ودائماً ما أرد على ذلك قائلة: "ليس هناك بيض يمنعوننا من القيام بأي شيء، أنت نفسك من تعوقين نفسك لأنك تداومين على التفكير بنفس تلك الطريقة التي تفكرين بها". حتى إحدى صديقاتي تفكر من موقف البيض يعوقونني. عندما كانت تحاول مؤخراً شراء سيارة ولم تتم الصفقة، علقت على ذلك بإحباط قائلة: "البيض لا يريدوننا أن نحصل على أي شيء". ولم أتمالك نفسي، وواجهتها بمدى ما عليه هذا النمط من التفكير من سخافة. ولكن ذلك أدى بها فقط إلى أن تشعر بأنني أقف إلى جانب البيض.

ومازلت مقتنعة بأن الشخص الوحيد الذي يمكنه أن يعوقك هو أنت نفسك.

وبالإضافة إلى شعورهم بأنهم ضحايا، فإن الأشخاص المستجيبين:

- يشعرون بالإهانة بدون سبب مقنع.
- يوجهون اللوم للآخرين.

- يتملكهم الغضب ويقولون أشياء يندمون عليها فيما بعد.
- ينتحبون ويتذمرون ويشكون.
- ينتظرون ما يجري في حياتهم من أمور.
- يتغيرون فقط عندما يتحتم عليهم ذلك.

• من المفيد أن تكون مبادراً

أما الأشخاص البادرون فهم سلالة مختلفة. المبادرون:

- لا يشعرون بالإهانة بسهولة أو بدون سبب.
- يتحملون مسئولية اختياراتهم.
- يفكرون قبل أن يتصرفوا.
- يرتدون بسرعة عندما يحدث أمر سيئ.
- يبحثون دائماً عن وسيلة النجاح ويجدونها.
- يركزون على الأمور التي يستطيعون عمل شيء حيالها، ولا يشغلون أنفسهم بما لا يستطيعون تغييره.

أذكر يوم بدأت العمل في وظيفة جديدة عملت فيها مع فتى يدعى راندي. لم أكن أعرف ماذا كانت مشكلته، ولكن راندي لم يحبني لسبب ما أو لآخر، وأرادني أن أعرف ذلك. فكان يوجه لي عبارات وقحة ومهينة. وكان يداوم على التحدث من وراء ظهري بما يسيء لي ليفوز بالآخرين إلى جانبه ضدي. أذكر يوماً كنت عائداً فيه من إجازة عندما قال لي صديق: "شين، يا فتى، فقط لو أنك تعرف ما يقوله راندي عنك. من الأفضل أن تأخذ حذرك منه".

كانت هناك أوقات أردت فيها أن أضرب راندي هذا بشدة، ولكنني بطريقة ما استطعت أن أحتفظ بهدوئي وأتجاهل هجماته السخيفة ضدي. في كل مرة كان يهينني فيها، كنت أجعل التحدي الشخصي الخاص بي هو أن أعامله جيداً بالمقابل. كان لدي اعتقاد بأن الأمور سوف تسير على ما يرام في النهاية إذا تصرفت بهذه الطريقة.

وفي غضون شهور قليلة بدأت الأمور في التغير. لقد أدرك راندي أنني لم أكن لألعب معه لعبته وبدأ في التخفيف من إهاناته وحدة معاملته. بل إنه حتى قال لي ذات مرة: "لقد حاولت أن أهينك، ولكنك لم تغضب وتقابل الإهانة بمثلها". وبعد أن قضينا في

الشركة ما يقرب من عام أصبحنا أصدقاء وأصبح كل منا يكن الاحترام للآخر. إذا كنت قد استجبت لهجماته –وهو ما كانت غريزتي تدعوني إليه– فإنني أثق بأننا ما كنا لنصبح أصدقاء اليوم. غالباً يكون كل ما يتطلبه الأمر لبناء علاقة صداقة هو شخص واحد.

المراهقة ماري بيث اكتشفت بنفسها فوائد كونها مبادرة، وإليك القصة:

لقد حضرت فصلاً في المدرسة تحدثنا فيه عن المبادرة، وتساءلت وقتها عن طريقة تطبيق المبادرة فعلياً. وفي أحد الأيام كنت أحسب تكلفة البقالة التي اشتراها أحد الأشخاص من المتجر الذى أعمل فيه، وفجأة أخبرنى أن البقالة التي حسبتها لتوي لم تكن هي التي تخصه. كان أول رد فعل لي هو أن قلت، "أيها الأحمق"، ثم وضعت حاجزاً بين بقالات العميل الآخر. "لماذا لم تقل لي هذا من قبل ذلك؟". لذا كان علي أن ألغي الفاتورة كلها وأطلب الموافقة على التغييرات من جانب المشرف بينما كان الرجل يقف بعيداً ويظن أن الأمر مسلٍ. في نفس الوقت كانت الريح تهب وكانت أعصابي ثائرة بحق. ولكي يزيد الطين بلة واتته الشجاعة أن يسأل عن السعر الذى طلبته مقابل القرنبيط الذي اشتراه.

واكتشفت بفزع أنه كان على حق، فلقد كتبت أرقاماً خاطئة في العداد مقابل القرنبيط. وعند هذا الوقت كنت قد وصلت إلى قمة الثورة واهتياج الأعصاب وفى غاية الاستعداد للهجوم عليه وسبه ولعنه للتغطية على خطئي الشخصي. وعندها قفزت هذه الفكرة إلى ذهني: "كوني مبادرة".

لذا فقد قلت: "أنت على حق يا سيدي، إن هذا كله خطأي. سوف أقوم بتصحيح السعر. سوف يستغرق هذا ثواني معدودة فحسب". وتذكرت أيضاً أن كونك مبادراً لا يعني أن تكون خاضعاً أو ذليلاً، لذا فقد ذكرته بلطف أنه لكي يتجنب مثل هذا الأمر في المستقبل سيكون عليه دائماً أن يضع الحاجز الذي يفصل بين مشتريات العملاء المختلفين.

لقد شعرت بمشاعر جيدة للغاية. لقد اعتذرت، ولكنني أيضاً قلت ما أردت أن أقوله. لقد كان الأمر في غاية البساطة ولكنه أعطاني ثقة وإيماناً داخليين في هذه العادة.

عند هذه النقطة فإنك على الأرجح مستعد لتطلق النار علي، وتقول: "ماذا بك يا شين، الأمر ليس بهذه السهولة". وأنا لن أجادلك، فأنت على حق. أن تكون مستجيباً لهو أكثر سهولة بكثير. من السهل أن تفقد هدوءك، فهذا لا يتطلب أي سيطرة. ومن السهل أن تنتحب وتشكو وتتذمر. وبدون جدال فإن كونك مبادراً هو طريق أكثر صعوبة.

ولكن تذكر أنه ليس عليك أن تكون مثالياً. في الواقع، إنك أنت وأنا لسنا مبادرين تماماً ولا مستجيبين تماماً، ولكننا على الأرجح نكون في مكان ما في المنتصف بين هذا وذاك. الأساس إذاً هو أن تمارس عادة أن تكون مبادراً بحيث تصبح عادة تلقائية ولا يكون عليك حتى أن تفكر في الأمر. إذا كنت تختار أن تكون مبادراً ٢٠ مرة من ١٠٠ مرة كمتوسط لكل يوم، فحاول أن تفعل ذلك ٣٠ مرة من ١٠٠. ثم ٤٠. لا تقلل أبداً من شأن الاختلاف الهائل الذي يمكن أن تصنعه تغييرات صغيرة.

- **يمكننا السيطرة على شيء واحد فقط**

الحقيقة هي أننا لا نستطيع التحكم في كل شيء يحدث لنا. لا نستطيع التحكم في لون بشرتنا، أو فيمن سيفوز بنهائيات دوري كرة السلة NBA، أو في مكان مولدنا، أو في اختيار والدينا، أو في اختيار المناهج الدراسية، أو مقدار الرسوم، أو في كيفية معاملة الآخرين لنا. ولكن هناك شيئاً واحداً يمكننا التحكم فيه، وهو كيفية استجابتنا لما يحدث لنا. وهذا هو المهم! وهذا هو السبب الذي من أجله يجب علينا أن نكف عن القلق بشأن الأمور التي لا يمكننا التحكم فيها، ونبدأ في الانشغال بتلك التي نستطيع.

تخيل دائرتين. الداخلية منهما هي دائرة التحكم، وهي تشتمل على الأشياء التي نملك السيطرة عليها، مثل أنفسنا، ومواقفنا، وخياراتنا، واستجاباتنا لأي شيء يحدث لنا. وتحيط بدائرة التحكم دائرة عدم التحكم. وهذه تشتمل على ألوف الأشياء التي لا نستطيع عمل أي شيء حيالها.



والآن ما الذي سيحدث إذا أنفقنا وقتنا وجهدنا في العمل على أشياء لا نستطيع السيطرة عليها، مثل تعليق وقح، أو خطأ سابق، أو الطقس؟ لقد خمنت ما سيحدث! سوف تشعر بمزيد من عدم التحكم، كما لو أننا مجرد ضحايا. على سبيل المثال، إذا كان أخوك يزعجك، وأنت دائماً ما تشكو من نقاط ضعفه (وهو شيء لا سيطرة لك عليه)، فإن

ذلك لن يكون ذا فائدة على الإطلاق في إصلاح المشكلة. فقط سوف يتسبب في أن تلقي بمشكلاتك عليه وتفقد قوتك أنت أيضاً.

الراهقة ريناتا أخبرتني بقصة تشرح هذه النقطة. عرفت ريناتا، قبل أسبوع من مباراتها التالية في الكرة الطائرة، أن أم لاعبة في الفريق المنافس قد تنكهت على مهارات ريناتا في كرة الطائرة. وبدلاً من تجاهل التعليقات، اشتعل الغضب في أعماق ريناتا وقضت ما تبقى من الأسبوع في حالة غليان وثورة. وعندما حان موعد المباراة، كان هدفها الوحيد هو أن تثبت لهذه الأم أنها لاعبة جيدة. ولكي نختصر القصة الطويلة، فقد لعبت ريناتا المباراة بأداء ضعيف، وقضت معظم وقت المباراة على مقعد الاحتياطي، وخسر فريقها المباراة. لقد كانت في غاية التركيز على أمر لم يكن بوسعها التحكم فيه (ما قيل عنها) حتى أنها فقدت التحكم في الشيء الوحيد الذي كان يمكنها التحكم فيه، نفسها.

من ناحية أخرى، فإن المبادرين يركزون على أمور أخرى، على الأشياء التي يمكنهم السيطرة عليها. وعن طريق عمل ذلك فإنهم يحققون السلام الداخلي، ويكسبون مزيداً من السيطرة على حياتهم. إنهم يتعلمون الابتسام والتعايش مع الأمور العديدة التي لا يمكنهم عمل أي شيء حيالها. قد لا تروق لهم هذه الأمور، ولكنهم يعرفون أنه لا فائدة من القلق والانزعاج بشأنها.

- **تحويل العقبات إلى انتصارات**

غالباً ما توجه الحياة الضربات إلينا ويعود إلينا أمر التحكم في طريقة استجابتنا لهذه الضربات. في كل مرة نواجه فيها إحدى العقبات، تكون تلك فرصة لنا لتحويلها إلى نصر، وكما توضح هذه الرواية التي يقصها براد لاملي من مجلة Parade:

"ليس الأمر هو ما يحدث لك في الحياة، ولكنه ما تفعله حيال ما يحدث"، أو هكذا يقول دابليو ميتشيل W.Mitchell، وهو مليونير عصامي، ومتحدث يسعى وراءه، ورئيس بلدة سابق، وصانع مراكب نهرية، وغطاس وصياد. ولقد أنجز كل هذا بعد ما تعرض له من حوادث.

إذا رأيت ميتشيل، فسوف تجد أنه من الصعب عليك أن تصدق هذا. سوف ترى أن وجه هذا الشخص عبارة عن مزيج من رقع الجلود مختلفة الألوان، وأصابع كلتا يديه إما مفقودة وإما مجرد بقايا أصابع، ورجلاه مشلولتان، نحيفتان تختفيان تحت سرواله الفضفاض. يقول ميتشيل إن الناس أحياناً يحاولون تخمين كيف حدثت كل تلك

الإصابات. هل هي حادثة سيارة؟ أم حرب فيتنام؟ أم ماذا؟ والقصة الحقيقية مذهلة إلى حد لا يصدقه عقل. في ١٩ يونيو من عام ١٩٧١، كان ميتشيل على قمة العالم. كان ذلك هو اليوم السابق لشرائه دراجة بخارية جديدة جميلة. في صباح هذا اليوم كانت أول مرة يقود فيها طائرة منفرداً. كان شاباً فتياً يتمتع بالصحة والشهرة.

يتذكر ميتشيل ويقول: "بعد ظهر ذلك اليوم، ركبت تلك الدراجة البخارية لأذهب إلى العمل، وعند تقاطع طرق اصطدمت بشاحنة نقل ضخمة. سقطت الدراجة على الأرض، وسحقت مرفقي وكسرت الحوض، وانفتح خزان وقود الدراجة. انسكب الوقود خارجاً، واشتعلت فيه النيران بسبب حرارة المحرك، واحترق جسدي بما يزيد عن نسبة ٦٥٪. ومن حسن الحظ، فإن رجل سريع البديهة كان يقود سيارة قريبة غمر ميتشيل بمطفئة حريق وأنقذ حياته.

ومع ذلك، احترق وجه ميتشيل، وكانت أصابعه سوداء ومتفحمة ومحترقة وملتوية بشدة، وكانت قدماه عبارة عن لحم أحمر مشوي. كان من المألوف لمن كانوا يزورونه للمرة الأولى بعد ذلك أن ينظروا إليه ويصابوا بدوار عنيف أو إغماء. كان غائباً عن الوعي لمدة أسبوعين استيقظ بعدهما.

وعلى مدار أربعة أشهر أو يزيد، أجريت له ١٣ عملية نقل دم، و١٦ عملية ترقيع للجلد، وجراحات عديدة أخرى. وبعد أربع سنوات، وبعد قضاء شهور من النقاهة وسنوات لتعلم التكيف مع إعاقاته الجديدة، حدث ما لا يخطر ببال أحد. تعرض ميتشيل لحادث تصادم طائرة غريب من نوعه، وأصاب الشلل النصف السفلي من جسده بالكامل. يقول ميتشيل: "عندما أقول للناس بأنهما كانتا حادثتين منفصلتين، فإنهم لا يصدقون ذلك".

بعد إصابته بالشلل في حادث تصادم الطائرة، يتذكر ميتشيل لقاءه بمريض في التاسعة عشر من عمره في صالة الجيمانزيوم بالمستشفى. يقول ميتشيل: "هذا الفتى أصيب أيضاً بالشلل. وكان متسلق جبال، وشخص رياضي بالدرجة الأولى، وكان مقتنعاً بأن حياته قد انتهت. أخيراً ذهبت إلى هذا الفتى وقلت له. "أتعرف شيئاً؟ قبل أن يحدث كل هذا لي، كان هناك ١٠٠٠٠ شيء يمكنني القيام به. والآن، هناك ٩٠٠٠. كان يمكنني أن أقضي ما بقي لي من عمر أتحسر على الـ ١٠٠٠ التي فقدتها، ولكنني أفضل أن أركز على الـ ٩٠٠٠ شيء التي بقيت لي".

ويقول ميتشيل أن سره ثنائي. الأول هو حب وتشجيع الأصدقاء والعائلة له، والثاني هو فلسفة شخصية توصل إليها من مصادر متعددة. لقد أدرك أنه ليس مضطراً إلى التسليم بفكرة المجتمع بأن أي شخص يجب أن يكون وسيماً ومعافى ليكون سعيداً. يقول ميتشيل مؤكداً: "إنني قائد حياتي ومسيرتها. إنه خياري وقراري. يمكنني أن أختار أن أرى هذا الموقف أو ذاك كعقبة، أو كنقطة انطلاق".

تعجبني الطريقة التي عبرت بها هيلين كيلر عن ذلك فقالت: "لقد أعطاني الله الكثير جداً من النعم. وليس لدي وقت للتفكير فيما حرمني منه".



وبالرغم من أن معظم عقباتنا لن تكون بنفس قسوة وعنف عقبات ميتشيل، إلا أننا جميعاً سوف ننال منها قسطاً وافراً. قد يتخلى عنك أحد أصدقائك في محنتك، أو قد تخسر أحد الانتخابات في الدرسة، أو تعتدي عليك إحدى العصابات وتستولي على ما لديك، أو لا يتم قبولك في الجامعة التي وقع اختيارك عليها، أو قد تصاب بمرض شديد. أتمنى وأعتقد أنك سوف تكون مبادراً وقوياً في هذه اللحظات الحاسمة.

إنني أذكر عقبة ضخمة واجهتها بنفسي. بعد سنتين منذ أصبحت الظهير الرابع الأول في الكلية، جرحت ركبتي بشدة، وتراجع مستواي، وبالتالي فقدت موقعي في الفريق. أذكر بوضوح استدعاء المدرب لي إلى مكتبه قبل بداية موسم الألعاب مباشرة وإبلاغي بأنهم سوف يمنحون مركزي إلى شخص آخر ليلعب منذ البداية.

شعرت بالاشمئزاز. لقد عملت طوال حياتي لأصل إلى هذا الموقع. لقد كانت سنة التخرج النهائية، ولم يكن من المفترض أن يحدث هذا.

كان علي أن أحدد خياري. كان يمكنني أن أشكو، وأسب الفتى الجديد، وأشعر بالأسى لنفسي. أو... كان يمكنني تحقيق أقصى استفادة من الموقف.

ولحسن الحظ، قررت التعامل مع الأمر. لم أعد ألعب بنفس مهارتي القديمة المعتادة، ولكن أمكنني المساعدة بطرق أخرى. لذا فقد ابتلعت كبريائي وبدأت في دعم

الفتى الجديد وباقي أفراد الفريق. عملت بجد وتدربت بعنف وأعددت نفسي لكل مباراة كما لو كنت أنا من سيبدأ المباراة. والأكثر أهمية، أنني اخترت أن أحافظ على كرامتي.

هل كان ذلك سهلاً؟ مطلقاً. كنت غالباً ما أشعر بأنني فاشل. كان الجلوس على مقعد الاحتياطي خارج اللعب بعد أن كنت أول من يلعب المباراة أمراً مهيناً. وكان الحفاظ على موقف جيد عبارة عن صراع مستمر بداخلي.

هل كان الخيار الصحيح؟ بالتأكيد. حتى برغم جلوسي طوال العام على مقاعد الاحتياطي، إلا أنني أسهمت مع الفريق بطرق مختلفة. والأكثر أهمية أنني تحملت المسئولية عن موقفي. ولا أستطيع أن أخبرك عن مدى إيجابية الاختلاف الذي أحدثه هذا القرار الشخصي الرائع في حياتي.

- **التحول إلى عامل تغيير**

سألت ذات مرة مجموعة من المراهقين، من هم نماذجكم الذين تحتذون بهم؟ ذكرت إحدى الفتيات أمها كنموذج تحتذي به. وتحدث فتى آخر عن أخيه، وهكذا، وكان أحدهم صامتاً بصورة ملحوظة. سألته عمن يعجبه، فأجاب بهدوء قائلاً: "ليس لدي مثل أعلى". وكل ما كان يرغب في أن يفعله هو أن يكون حريصاً على ألا يشبه هؤلاء الذين كان يفترض أن يكونوا مُثلاً عليا له. وللأسف فإن هذه هي الحال مع الكثير من المراهقين. إنهم يخرجون من عائلات مفككة وقد لا يكون لديهم أي نموذج يحتذون به ويقتدون نهجه في حياتهم.

والشيء المخيف هو أن العادات السيئة مثل الاعتماد على الغير، والحياة بلا هدف ولا نموذج يحتذى غالباً ما تورث من الآباء إلى الأبناء. وكنتيجة لذلك، فإن العائلات التي تعاني هذا الخلل الوظيفي تواصل تكرار نفسها عبر الأجيال. وأحياناً تعود أصول هذه العادات والمشكلات إلى أجيال عديدة سابقة. قد تكون من نسل سلالة طويلة من عائلة مرفهة لا تمارس أي عمل. وربما لا يكون أحد من عائلتك قد ذهب إلى الجامعة أبداً من قبل، أو حتى إلى المدرسة العليا.

الجيد في الأمر هو أنه يمكنك إيقاف هذه الدائرة. لأنك مبادر، يمكنك أن توقف هذه العادات السيئة عن الانتقال والتوارث. يمكنك أن تصبح "عامل تغيير"، وتورث عادات حميدة لأجيال المستقبل، بدءاً بأطفالك.

أخبرتني فتاة صغيرة عنيدة تدعى هيلدا قصة تحولها إلى عامل تغيير في أسرتها. كان التعليم شيئاً لا قيمة لـه في المنزل الذي نشأت فيه، وكانت هيلدا تستطيع بوضوح رؤية عواقب ذلك. تقول هيلدا: "كانت أمي تعمل في مصنع خياطة مقابل أجر زهيد للغاية، وكان أبي يعمل مقابل أجر لا يزيد كثيراً عن الحد الأدنى من الأجور. كنت أستمع إليهما يتنازعان ويتجادلان بشأن المال وكيف يمكنهما تدبير إيجار السكن. إن أعلى درجة وصل إليها والدي في الدراسة هي السنة السادسة".

وتتذكر هيلدا تماماً، عندما كانت طفلة صغيرة، عجز والدها عن مساعدتها في أداء واجباتها المدرسية لأنه لم يكن يستطيع قراءة الإنجليزية. كان ذلك قاسياً عليها.

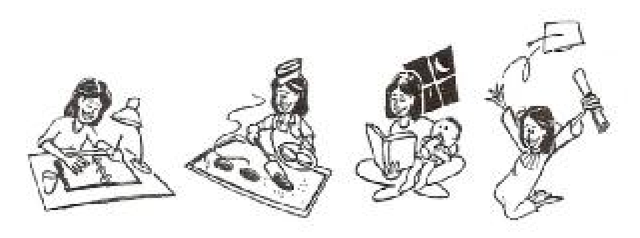
نجاحي أو فشلي هو أمر يخصني ولا يخص أي شخص آخر. أنا القوة.
إيلين ماكسويل

وعندما كانت هيلدا في الصف السابع بمدرسة الأحداث العليا، انتقلت أسرتها عائدة من كاليفورنيا بالولايات المتحدة إلى المكسيك. وأدركت هيلدا على الفور أنه ليس لديها هناك إلا خيارات تعليمية محدودة للغاية، لذا فقد سألت والديها أن تتمكن من العودة إلى الولايات المتحدة لتعيش مع عمتها. وعلى مدار السنوات العديدة التالية، قدمت هيلدا تضحيات عظيمة لتبقى في المدرسة.

تقول هيلدا: "كان من العسير عليّ أن أشترك في غرفة واحدة وفراش واحد مع ابنة عمتي، وأن أعمل لأدفع لهم الإيجار، وأذهب إلى المدرسة في نفس الوقت، ولكن الأمر كان يستحق ذلك.

وبرغم أنني قد تزوجت ورزقت بطفل أثناء الدراسة بالمدرسة العليا، إلا أنني داومت على الذهاب إلى المدرسة، والعمل من أجل إنهاء مراحل التعليم. لقد أردت أن أثبت لأبي أنه كان مخطئاً -برغم كل شيء- عندما قال إنه لا أحد في عائلتنا يمكن أن يصبح محترفاً".

سوف تحصل هيلدا عن قريب على درجة جامعية في المحاسبة والماليات، وهي تريد أن تنتقل قيمها التعليمية إلى أطفالها: "اليوم، وفي كل وقت متاح لا أكون فيه بالجامعة، أجلس على الأريكة وأقرأ لطفلي. إنني أعلمه كيف يتحدث الإنجليزية والإسبانية، وأحاول أن أدخر أموالاً من أجل تعليمه. وفي أحد الأيام، سوف يحتاج إلى من يساعده في الانتهاء من واجباته الدرسية، وسأكون أنا موجودة لمساعدته في قراءتها".



أجريت مقابلة مع فتى آخر عمره ستة عشر عاماً يدعى شين من إحدى ولايات الغرب الأوسط -بالولايات المتحدة الأمريكية- أصبح أيضاً عامل تغيير في أسرته. كان شين يعيش مع والديه واثنين من أخواته في قطاع فقير من المدينة. وبرغم أن والديه لا يزالان يعيشان معاً، إلا أنهما يتشاجران باستمرار ويتهم أحدهما الآخر بأنه سبب كل المشكلات. أبوه يعمل سائقاً لشاحنة نقل ولا يعود إلى المنزل أبداً، وأمه تدخن التبغ مع أخته البالغة من العمر اثني عشر عاماً، وأخوه الأكبر سناً أخفق سنتين متتاليتين في المدرسة العليا، وتم فصله منها أخيراً. وعند مرحلة ما، فقد شين الأمل.

وعندما اعتقد أنه قد وصل إلى مرحلة اليأس التام، اشترك في فصل دراسي هدفه تطوير الشخصية في المدرسة (هذا الفصل كان يعلم العادات الـ٧)، وبدأ يدرك أن هناك أشياء يستطيع القيام بها ليحكم قبضة السيطرة على حياته ويبني مستقبلاً لنفسه.

ومن حسن الحظ أن جد شين كان يمتلك الشقة التي تعلو الشقة التي تعيش فيها أسرة شين، لذا كان شين يدفع له مائة دولار شهرياً كإيجار شهري مقابل معيشته في هذه الشقة. والآن أصبح لديه ملاذه الخاص، وأصبح قادراً على الابتعاد عن كل شيء لا يرغب في أن يكون جزءاً منه مما يتعلق بالطابق الأدنى. يقول شين: "تحسنت الأمور كثيراً الآن بالنسبة لي. إنني أتعامل مع نفسي بشكل أفضل وبالاحترام اللائق. إن أفراد عائلتي لا يملكون الاحترام الكافي لأنفسهم. وبرغم أنه لا أحد على الإطلاق من عائلتي قد التحق بالجامعة من قبل، فقد تم قبولي من جانب ثلاث جامعات مختلفة. إن كل شيء أفعله الآن هو من أجل مستقبلي. سوف يصبح مستقبلي مختلفاً. إنني أعرف أنني لن أجلس مع ابنتي البالغة من العمر اثنا عشر عاماً لأدخن التبغ".

لديك بداخل نفسك القوة للارتقاء فوق أي شيء يكون قد وصل إليك بالوراثة عن آبائك. قد لا تكون لديك رفاهية الانتقال إلى الطابق الأعلى للفرار من الأمر كله كما فعل شين، ولكن يمكنك رمزياً أن تنتقل إلى الطابق الأعلى داخل عقلك. أياً كان مدى صعوبة

مأزقك أو وضعك، يمكنك أن تتحول إلى عامل تغيير وتنشئ حياة جديدة لنفسك ولمن يأتي بعدك.

- **تنمية عضلات المبادرة**

القصيدة التالية هي موجز رائع لما تعنيه فكرة تحمل المسئولية عن الحياة، وكيف يمكن لأي شخص أن ينتقل تدريجياً من إطار عقلي مستجيب إلى إطار عقلي مبادر.

سيرة ذاتية في

خمسة فصول قصيرة

من قصيدة هناك حفرة في طريقي

للمؤلفة بورشيا نيلسون

الفصل الأول

كنت أسير في الشارع،
واجهتني حفرة عميقة في الطريق،
سقطت فيها.

ضعت... ولا حيلة لي،
وليس هذا بخطأي.
يتطلب الأمر دهراً للخروج.

الفصل الثاني

كنت أسير في نفس الشارع،

وهناك حفرة عميقة في الطريق،

وسقطت ثانية.

لست أصدق أنني في المكان نفسه مرة أخرى.

ولكن، ليس هذا خطأي.

ما يزال الأمر يتطلب وقتاً طويلاً للخروج.

الفصل الثالث

كنت أسير في نفس الشارع،

وهناك حفرة عميقة في الطريق،

إنني أرى أنها هناك.

ولكنني سقطت أيضاً. إنها عادة.

عيناي الآن مفتوحتان،

وأعرف أين أنا.

إنه خطأي. وخرجت على الفور.

الفصل الرابع

كنت أسير في نفس الشارع،

وهناك حفرة عميقة في طريقي،

لم أسقط. التففت حولها.

الفصل الخامس

سرت في شارع آخر.

أنت أيضاً يمكنك تحمل المسئولية عن حياتك والابتعاد عن الحفر عن طريق تقوية وتنمية عضلات المبادرة. إنها عادة "تقدم كبير في المعرفة" من شأنها أن تقيك من الأضرار والمخاطر أكثر كثيراً مما يمكنك أن تتخيل!

- **القدرة على الإنجاز**

أن تكون مبادراً هو أمر يعني شيئين في الواقع. أولاً، أنك تتولى مسئولية حياتك. وثانياً، أنك تمتلك موقف "قدرة على الإنجاز". القدرة على الإنجاز هي أمر مختلف تماماً عن "العجز عن الإنجاز". دعنا نلقي نظرة سريعة فحسب.

القادرون على الإنجاز	العاجزون عن الإنجاز
يأخذون المبادرة لصنع الأحداث	ينتظرون وقوع الأحداث لهم
يفكرون في الحلول والخيارات	يفكرون في المشاكل والعقبات
يتصرفون	ينتظرون تصرفات الآخرين

إذا كنت تفكر بأسلوب القدرة على الإنجاز، وكنت مبدعاً ومثابراً، فكم هو مدهش ورائع ما يمكنك تحقيقه. أتذكر -خلال أيام الجامعة- أن بعضهم قال لي إنه لكي أفي بمتطلبات اللغة لدي، كان "يجب عليّ" أن ألتحق بفصل لأحصل على مجموعة دروس لم تكن لدي رغبة فيها، ولم تكن ذات معنى بالنسبة لي. وبدلاً من الالتحاق بهذا الفصل الدراسي، قررت -مع ذلك- أن أنشئ فصلاً خاصاً بي، لذا فقد جمعت قائمة بالكتب التي كنت سأقرؤها، والواجبات التي كان ينبغي عليّ القيام بها، وعثرت على مدرس لتوجيهي وإرشادي. ذهبت بعد ذلك إلى عميد الكلية وطرحت عليه قضيتي. تبنى العميد فكرتي وشجعها وأكملت أنا الوفاء بمتطلبات لغتي عن طريق اتباع النهج الذي أرسيته بنفسي.

قال الطيار الجوي الأمريكي إلينور سميث ذات مرة: "استغرق الأمر طويلاً حتى أدركت أن أصحاب الإنجازات نادراً ما يجلسون في انتظار ما يحدث من أمور. إنهم يبادرون أولاً ويصنعون الأحداث التي يريدونها بأنفسهم".

هذا صحيح تماماً. لكي تحقق أهدافك في الحياة، لابد وأن تمسك بزمام المبادرة. إذا كنت تشعر بالأسى بشأن عدم وجود أصدقاء لك، فلا تجلس وتقطب جبينك وتتجهم فحسب، افعل شيئاً حيال هذا الأمر. ابحث عن طرق للالتقاء بالآخرين. كن ودوداً وحاول الابتسام كثيراً. اطلب من الناس الصداقة. فربما لا يعرفون كم أنت رائع.

لا تنتظر أن تسقط عليك وظيفة مثالية من السماء وأنت جالس في مكانك، ولكن ابحث عنها. أرسل بسيرتك الذاتية هنا وهناك، وتعاون في العمل مع الآخرين، وتطوع للقيام ببعض الأعمال الخيرية المجانية.

إذا كنت تعمل في متجر وتحتاج إلى مساعدة أو إمداد، فلا تنتظر مندوب المبيعات حتى يأتي إليك، اذهب أنت إليه.

بعض الناس يسيئون فهم القدرة على الإنجاز ويعتبرون أنها تتطلب الاندفاع، أو العناد، أو الفظاظة. خطأ. القدرة على الإنجاز هي الشجاعة، والمثابرة، والمهارة، والذكاء. وآخرون يعتقدون أن القادرون على الإنجاز هم أناس يتحايلون على القواعد ويضعون قوانينهم الخاصة ويتبعونها. وليس الأمر كذلك. المفكرون القادرون على الإنجاز هم مبدعون مجتهدون ومغامرون واسعوا الحيلة.

روت لي بيا –وهي إحدى زميلاتي في العمل– القصة التالية. وبالرغم من أنها وقعت منذ وقت طويل مضى، إلا أن مبدأ القدرة على الإنجاز لم يختلف:

كنت صحفية صغيرة في مدينة كبيرة من مدن أوروبا، وكنت أعمل كمحررة كل الوقت لجريدة يونايتد بريس انترناشيونال United Press International. كنت بلا خبرة تقريباً، ومصابة دائماً بالعصبية لأنني لم أكن أستطيع الوفاء بتوقعات طاقم عمل قاس وأكبر سناً وخبرة كله من الذكور. كان فريق الغناء الأشهر، وهو البيتلز Beatles سيأتي لزيارة مدينتنا، ولدهشتي، تم اختياري وإسناد مهمة تغطية إقامتهم في المدينة لي (لم يكن رئيس التحرير يعرف مدى أهمية هذا الفريق). كان هذا الفريق هو أشهر وأروع شيء في أوروبا بأكملها في هذه الأيام، وكان عليّ أن أقوم بتغطية المؤتمر الصحفي للفريق.

كان المؤتمر الصحفي مثيراً، وكنت في غاية الابتهاج لكوني هناك، ولكنني أدركت أن الجميع سوف يحصلون على نفس القصة، وكنت أرغب فيما هو أكثر من ذلك، كنت أرغب في شيء قوي، شيء من شأنه أن يصنع الصفحة الأولى في الجريدة بحق. فقط لم أستطع إهدار هذه الفرصة. انسحب جميع المحررين الخبراء واحداً وراء الآخر عائدين إلى صحفهم لكتابة تقاريرهم عن متابعة الحدث، وصعد أفراد فريق البيتلز إلى غرفهم في الفندق. وبقيت أنا دون حراك. فكرت أنه عليّ أن أعثر على وسيلة للوصول إلى هؤلاء الشبان، وليس لدي وقت لأضيعه.

ذهبت إلى ردهة الفندق، والتقطت الهاتف، وطلبت رقم الطابق الأعلى المخصص لهم، كنت أعتقد أنهم سوف يكونون هناك. ورد على مدير أعمالهم، فقلت له بثقة، "هذه بيا جنسن من جريدة يونايتد بريس إنترناشيونال تتحدث. أتمنى لو أمكنني الصعود لإجراء حديث مع البيتلز". (وما الذي أخشى خسارته؟).

ولدهشتي، قال الرجل، "تفضلي بالصعود".

دخلت إلى المصعد وأنا أرتجف وأشعر أنني أحرزت نصراً عظيماً غير متوقع، وصعدت إلى الأجنحة الملكية في الفندق. تم اصطحابي إلى مساحة وكأنها طابق بأكمله من الفندق وهناك كان يجلس أفراد الفريق جميعاً، رينجو، وبول، وجون، وجورج. ابتلعت عصبيتي وحاولت أن أبدو كصحفية عالمية.

قضيت الساعتين التاليتين في الضحك، والإنصات، والتحدث، والكتابة، وتمتعت بأفضل وقت في حياتي كلها. لقد عاملوني بنبل وكرم، ومنحوني كل عنايتهم واهتمامهم!

تم نشر قصتي في الصفحة الأولى لأكبر الصحف اليومية في البلاد في الصباح التالي. وظهرت حواراتي الموسعة مع كل من أفراد البيتلز على حدة وكأنها طابع في معظم جرائد العالم أثناء الأيام القليلة التالية. وعندما جاء فريق الرولينج ستونس Rolling Stones إلى المدينة بعد ذلك، فمن الذي أرسلوه؟ أنا، الصحفية الشابة، الأنثى غير ذات الخبرة. واستخدمت نفس الطريقة مع هذا الفريق أيضاً، ونجحت مرة أخرى. وأدركت على الفور أنه يمكنني إنجاز الكثير عن طريق كوني مثابرة بابتهاج وبدون تجهم. ترسخ نموذج معين للتعامل في ذهني، وأصبحت مقتنعة أن كل شيء ممكن تحقيقه. وبهذه الطريقة، اعتدت الحصول على أفضل قصة صحفية، وأخذ عملي في الصحافة يعدأ جديداً.

الكاتب المسرحي الإنجليزي جورج بيرناردشو George Bernard Shaw كان يعرف كل شيء عن القدرة على الإنجاز؛ وانظر كيف عبر عن ذلك: "دائماً ما يوجه الناس اللوم إلى ظروفهم عما أصبحوا عليه. وأنا لا أؤمن بالظروف. هؤلاء الذين يتقدمون وينجحون ويعتلون هذا العالم هم الذين ينهضون للبحث عما يريدون من ظروف، وإذا لم يتمكنوا من العثور عليها، فإنهم يصنعونها".

انظر كيف استطاعت دينيس -المراهقة- أن تصنع الظروف التي أرادتها:

أعلم أنه من الغريب على مراهقة أن ترغب في العمل في مكتبة، ولكنني أردت هذه الوظيفة بحق، أكثر من أي شيء آخر رغبت فيه من قبل، ولكن لم تكن هناك وظيفة شاغرة يمكن توظيفي فيها. كنت أذهب إلى المكتبة كل يوم للقراءة، وأستمتع برفقة أصدقائي من الكتب، وأبتعد وحسب عن المنزل؛ وأي مكان أفضل من مكان أعمل فيه وأستمتع به فعلياً؟ وبرغم أنني لم أحصل على وظيفة هناك، إلا أنني تعرفت على طاقم العمل، وتطوعت للعمل في المناسبات الخاصة، وأصبحت بسرعة كبيرة واحدة من الأعضاء الأوفياء بالمكتبة. كل ذلك أفادني وكان له ما يقابله، فعندما أصبحت لديهم أخيراً وظيفة شاغرة، كنت أنا خيارهم الأول، ونلت وظيفة من أفضل الوظائف التي عملت فيها على الإطلاق.

- **اضغط زر الإيقاف**

وإذاً، عندما يكون أحدهم وقحاً في التعامل معك، فمن أين لك بالقوة لمقاومة أن تكون وقحاً معه بدورك؟ كبداية، اضغط زر الإيقاف فحسب. نعم، فقط ابسط يدك واضغط زر الإيقاف لحياتك تماماً كما لو أنك تضغط زر الإيقاف لجهاز التحكم عن بعد (وإذا كنت على حق، فإن زر الإيقاف يوجد في مكان ما في منتصف جبهتك).

أحياناً تسير الحياة بسرعة بالغة حتى أننا نستجيب على الفور لكل شيء بدافع الاعتياد المطلق. إذا أمكنك أن

توقف، وتحكم سيطرتك، وتفكر في الطريقة التي ترغب في الرد بها، فإنك سوف تتخذ قرارات أكثر ذكاءً وبراعة. نعم، إن طفولتك، ووالديك، وجيناتك الوراثية، والبيئة التي نشأت فيها جميعها أشياء تؤثر فيك للتصرف بطرق معينة، ولكنها لا تستطيع أن تدفعك إلى فعل أي شيء. إنك لست مرغماً، ولكنك حر في الاختيار.



وبينما تكون حياتك متوقفة، افتح صندوق أدواتك (ذلك الذي ولدت به) واستخدم أدواتك البشرية الأربعة لمساعدتك في اتخاذ قرار بشأن ما يجب أن تفعله. إن الحيوانات لا تمتلك هذه الأدوات، وهذا هو سبب اختلافك عن كلبك، وهو أنك أكثر ذكاءً وبراعة منه. تلك الأدوات هي، إدراك الذات، والضمير، والخيال، وقوة الإرادة. قد تحب أن تسمى هذه أدوات قوتك.

	**إدراك الذات:**	يمكنني أن أقف بعيداً عن نفسي وأراقب أفكاري وتصوراتي.
	**الضمير:**	يمكنني الإنصات إلى صوتي الداخلي لأعرف الصواب من الخطأ.
	**الخيال:**	يمكنني تصور آفاق واحتمالات جديدة.
	**قوة الإرادة:**	لدي القوة والقدرة على الاختيار.

دعنا نشرح هذه الأدوات عن طريق تخيل مراهقة تسمى روزا وكلبها ووف أثناء خروجهما إلى تمشية: تقول روزا لكلبها الذي يقفز لأعلى وأسفل ويهز ذيله: "تعالى يا فتى. ما رأيك في أن نذهب لتمشية بالخارج".

لقد كان أسبوعاً شاقاً ومضطرباً بالنسبة لروزا. إنها لم تتشاجر وحسب مع أفضل صديقاتها ريبكا، ولكنها أيضاً تواجه توتر في علاقاتها مع أمها."



وبينما تتجول بتمهل في الطريق، تبدأ روزا في التفكير فيما حدث في الأسبوع الماضي. وتقول لنفسها بتأمل، "أتعرفين؟ إن الشجار مع ربيكا كان قاسياً بحق على نفسي. إنه السبب على الأرجح في أن كنت غاية في الوقاحة مع أمي بحيث كنت أفرغ فيها شحنة الغضب والإحباط".

هل تدرك ما تفعله روزا؟ إنها تقف بعيداً عن نفسها وتقيم وتقيس تصرفاتها. تلك العملية تسمى إدراك الذات. إنها أداة فطرية أصيلة لدى جميع أبناء الجنس البشري. وعن طريق استخدام أداة إدراكها الذاتي، أصبحت روزا قادرة على إدراك أنها تسمح لشجارها مع ربيكا بالتأثير على علاقتها مع أمها. وهذه الملاحظة هي الخطوة الأولى نحو تغيير الطريقة التي كانت تعامل أمها بها.

في الوقت نفسه، يشاهد الكلب ووف قطة أمامه ويركض بغريزته في جنون محاولاً اللحاق بها.

وبرغم أن ووف كلب مخلص مطيع، إلا أنه غير مدرك أو واعٍ لنفسه على الإطلاق. إنه حتى لا يعرف أنه كلب. إنه غير قادر على الوقوف بعيداً عن نفسه وقول: "أتعرف؟ منذ أن رحلت سوزي (الكلبة صديقته المجاورة)، أصبحت أنفس عن غضبي وإحباطي في جميع قطط المنطقة المجاورة".

وبينما تواصل روزا تجولها، تبدأ أفكارها في التجول أيضاً. إنها لا تطيق صبراً على حلول الحفلة الموسيقية المدرسية بالغد حيث ستقوم بأداء غناء منفرد. إن الموسيقى هي أعظم اهتمامات حياتها. تتخيل روزا نفسها وهي تغني في الحفل. إنها ترى نفسها وهي تبهر جمهور الحضور، ثم تنحني لتتلقى التحية الحماسية للجمهور الذي نهض واقفاً من جميع صديقاتها وأساتذتها...، وبالطبع، صديقتها القديمة ربيكا.

في هذا المشهد، تستخدم روزا أداة أخرى من أدواتها البشرية وهي الخيال. إنه هبة فريدة مميزة. إنه يسمح لنا بالفرار من ظروفنا الحالية، وابتكار احتمالات جديدة داخل عقولنا. إنه يمنحنا الفرصة لتصور مستقبلنا والحلم بأننا قد أصبحنا ما نريد بالفعل أن نكونه.

وبينما تتخيل روزا أحلاماً ورؤى عظيمة، فإن ووف مشغول في الحفر في الأرض في محاولة للوصول إلى دودة.

إن خيال ووف لا يتجاوز خيال صخرة صماء، إنه بلا خيال على الإطلاق. إنه لا يستطيع التفكير فيما وراء اللحظة الحالية، ولا يستطيع تصور احتمالات جديدة. هل تستطيع أن تتخيل أن يفكر ووف في مثل هذا: "يوماً ما، سوف أقطع علاقتي بلاسي، وأبحث عن صديقة أخرى"؟



"أهلاً يا روزا، ماذا تفعلين؟" هذا ما قالته هيدي -إحدى زميلات روزا- وهي توقف سيارتها إلى جوار روزا تماماً.

وأجابت روزا بفزع وهي تعود بأفكارها إلى عالم الواقع: "أه، أهلاً يا هيدي، لقد فاجئتني. إنني أتجول قليلاً مع ووف فحسب".

"لقد سمعت عما حدث بينك وبين ربيكا. يا لها من متشردة".

انزعجت روزا من إشارة هيدي إلى ربيكا ووصفها بالتشردة، فليس هذا من شأنها. وبرغم أنها كانت ترغب في أن تكون فظة في حديثها مع هيدي، إلا أنها تعلم أن هيدي جديدة في المدرسة وفي أمس الحاجة إلى الصديقات. وشعرت روزا أن الشيء الصحيح الذي يجب أن تفعله هو أن تكون ودودة ولطيفة معها.

"نعم، قطع علاقتي مع ربيكا كان أمراً شاقاً على نفسي. وإذاً، كيف تسير الأمور معك يا هيدي؟"

***لقد استخدمت روزا لتوها الأداة البشرية المسماة بالضمير.** والضمير هو "صوت داخلي" من شأنه دائماً أن يعلمنا الفارق بين ما هو صواب وما هو خطأ. كل واحد منا لديه ضمير، وهو إما أن ينمو وإما أن يتقلص بناءً على ما إذا كنا نتبع تلقيناته أم لا.*

في نفس الوقت، كان ووف يستريح مستنداً على السياج الذي تم طلاؤه حديثاً حول منزل السيد نيومان ليفسد الطلاء.

ليس لدى ووف بكل تأكيد أي شعور معنوي أخلاقي بالصواب والخطأ. على أية حال، إنه مجرد كلب، والكلاب تفعل أي شيء تدفعها إليه غرائزها.

انتهت روزا من جولتها مع ووف، وبينما هي تفتح باب المنزل الأمامي، تسمع روزا أمها وهي تصيح من الغرفة المجاورة، "روزا، أين كنت بالله عليك؟ لقد بحثت عنك في كل مكان".

كانت روزا قد عقدت عزمها بالفعل على ألا تفقد هدوء أعصابها مع أمها، لذا، وبرغم رغبتها في أن تصيح بدورها قائلة: "اغربي عن وجهي"، إلا أنها أجابت بهدوء، "كنت بالخارج في نزهة مع ووف فحسب يا أمي".

"ووف، ووف! عد إلى هنا"، هكذا صرخت روزا عندما اندفع ووف خارجاً من الباب المفتوح ليطارد موزع الجرائد المحلية على دراجته.

بينما تستخدم روزا أداتها البشرية الرابعة وهي قوة الإرادة لتسيطر على غضبها، فإن ووف -الذي قيل له من قبل ألا يطارد موزع الجرائد- قد غلبته غرائزه. قوة الإرادة هي القدرة على التصرف. إنها تعني أنه لدينا القوة للاختيار، وللتحكم في انفعالاتنا، وللتغلب على عاداتنا وغرائزنا.

كما ترى في المثال السابق، فإننا إما نستخدم أدواتنا البشرية الأربعة وإما نعجز عن استخدامها في كل يوم من أيام حياتنا. وكلما ازداد استخدامنا لها، زادت قوتها، وزاد ما لدينا من قوة وقدرة على أن نصبح مبادرين. ومع ذلك، إذا عجزنا عن استخدام هذه الأدوات، فإننا نميل إلى الاستجابة باستخدام غرائزنا مثل الكلاب، وليس التصرف وفق اختياراتنا مثل البشر.

- **الأدوات البشرية في الحياة الواقعية**

أخبرني ديرميل ريد ذات مرة كيف أن استجابته المبادرة في إحدى الأزمات العائلية قد غيرت مجرى حياته تماماً وإلى الأبد. نشأ ديرميل في واحدة من أقسى مناطق أوكلاند

الشرقية East Oakland، وكان هو الرابع لدى عائلة بها سبعة أولاد. لا أحد من عائلة ريد تخرج من قبل من أية مدرسة عليا على الإطلاق، ولم يكن ديرميل على وشك أن يكون أول من يفعل. كان ديرميل في شك وريبة بشأن مستقبله. كانت عائلته تكافح وتناضل، وشوارع مدينته تكتظ بأفراد العصابات والمتشردين والسارقين. هل يمكنه النجاة من كل ذلك بحال؟ وبينما هو في المنزل في ليلة صيف هادئة ساكنة قبل بداية سنته النهائية في المدرسة، سمع ديرميل سلسلة من الطلقات النارية.

يقول ديرميل: "إنه أمر روتيني يومي أن تسمع الطلقات النارية، ولم أعطِ للأمر أي اهتمام في وقتها".

وفجأة اندفع عبر الباب واحد من أصدقائه مصاب بطلق ناري في ساقه وهو يروي له صائحاً أن أخاه الصغير –كيفن– قد تم إطلاق النار عليه وإرداؤه قتيلاً للتو في تبادل عابر لإطلاق النار.

قال لي ديرميل: "كنت منزعجاً، وكنت حزيناً، وكنت غاضباً، وكنت جريحاً، وفقدت شخصاً عزيزاً لن يمكنني أبداً أن أراه مرة أخرى طوال حياتي. لقد كان في الثالثة عشر من عمره فحسب، وأطلق عليه النار في مشاجرة بسيطة تافهة في الشارع. لا أستطيع أن أشرح لك كيف سارت الحياة بعد ذلك. كانت تماماً مثل قطعة من الجحيم بالنسبة للأسرة كلها".

كان رد الفعل الطبيعي المتوقع من ديرميل هو أن يقتل القاتل. فبرغم كل شيء فقد نشأ ديرميل في الشوارع وكانت تلك هي الطريقة الحقيقية الوحيدة التي يمكنه بها أن ينتقم لأخيه القتيل. كان رجال الشرطة لا يزالون يحاولون معرفة من الذي ارتكب الجريمة، ولكن ديرميل كان يعرف. وفي ليلة حارة رطبة من ليالي أغسطس، وبعد أسابيع قليلة من موت كيفين، حصل ديرميل على مسدس عيار ٠,٣٨ وخرج إلى الشوارع ليثأر من "توني دافيز البدين" تاجر السلاح الذي قتل أخيه.

يقول ديرميل: "كان الظلام حالكاً، ولم يكن باستطاعة دافيز وأصدقاؤه رؤيتي. كان يجلس ويتحدث ويضحك ويمرح، وكنت على بعد خمسين قدماً منه، مختبئاً وراء سيارة قديمة، وممسكاً بسلاح جاهز للإطلاق. كنت أجلس هناك وأفكر، " يمكنني فحسب أن أسحب هذا الزناد الصغير وأقتل الوغد الذي قتل أخي".

قرار حاسم.

عند هذه النقطة، ضغط ديرميل زر الإيقاف وأمسك نفسه عما كان سيفعل. وباستخدام *خياله*، فكر في ماضيه ومستقبله. يقول ديرميل: "فكرت في حياتي في غضون ثوان. وازنت بين خياراتي. وقست فرص هروبي، وعدم القبض عليّ عندما يحاول رجال الشرطة معرفة القاتل. فكرت في المرات التي كان كيفن يأتي فيها لمشاهدتي وأنا ألعب كرة القدم. كان دائماً ما يقول لي إنني سأصبح لاعب كرة قدم محترف. فكرت في مستقبلي، وفي فرص ذهابي إلى الجامعة، وفيما رغبت أن أحققه في حياتي".

وعند لحظة الإيقاف، أنصت ديرميل إلى صوت *ضميره*. "إنني أمسك بسلاح، وأرتجف، وأعتقد أن الجانب الطيب من نفسي يقول لي بأن أنهض، وأذهب إلى المنزل، وأذهب إلى المدرسة. إذا أخذت بالثأر، فإنني أغامر وأضحي بمستقبلي. لن أكون أفضل بأي حال من الفتى الذي أطلق النار على أخي".

وباستخدام *قوة الإرادة*، وبدلاً من الاستسلام لغضبه والتضحية بحياته ومستقبله، نهض ديرميل، وذهب إلى المنزل، وقطع على نفسه عهداً بأن ينهي تعليمه الجامعي من أجل أخيه القتيل.

وبعد تسعة أشهر،حصل ديرميل على الشهادة الرسمية وتخرج من المدرسة العليا. ولم يستطع الآخرون في مدرسته تصديق هذا. وبعد ذلك بخمسة أعوام أصبح ديرميل نجم كرة القدم الأول بكليته، وتخرج من الجامعة.

ومثل ديرميل، فإن كلاً منا سوف يواجه تحدياً ضخماً أو اثنين خلال طريقه في الحياة، ويمكننا أن نختار إما أن نواجه هذه التحديات ونتغلب عليها، وإما أن نسمح لها بهزيمتنا.

تلخص إيلين ماكسويل Elaine Maxwell الأمر بأكمله بشكل رائع في قولها: "نجاحي أو فشلي ليس أمراً يقرره أي شخص سواي. أنا القوة؛ يمكنني أن أزيل العقبات التي تعترض طريقي، أو يمكنني أن أضيع في غياهب الحيرة. أنا فقط أمسك بمفتاح مصيري، وخياري، ومسئوليتي، وفوزي أو خسارتي، ونصري أو هزيمتي".

إن هذا يشبه إلى حد ما ذلك القول المأثور: "في طريق الحياة، هناك مسافرون، وهناك قادة... ومن يرغب فيهم هم القادة!"

إذاً، دعني أسألك، هل تجلس في مقعد القائد لحياتك أم أنك مجرد مسافر؟ هل تتولى عزف سيمفونيتك الموسيقية أم أنك ببساطة تستمع فحسب؟ هل تتصرف مثل علبة من الصودا الفوارة، أم كزجاجة من الماء؟

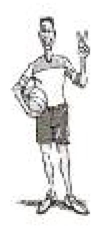
وبعد كل ما قد قلناه ووضحناه، فإن الخيار لك!

★★★

عناصر جذب تالية

فى الفصل التالى، سوف آخذك إلى رحلة لن تنساها مطلقاً تسمى الكشف العظيم. هيا بنا. إنها لحظة نشوة وإثارة!





١ في المرة القادمة التي يبدي فيها أحدهم رد فعل عنيف أو إساءة تجاهك، رد عليه بإشارة السلام والهدوء.

٢ أنصت باهتمام إلى كلماتك اليوم، وأحص عدد المرات التي تستخدم فيها لغة رد فعل مثل، "أنت تجعلني..."، و"إنني مضطر إلى..."، و"لماذا لا يفعلون..."، و"لا أستطيع...".

لغة الاستجابة ورد الفعل التي أستخدمها كثيراً:...

....

....

....

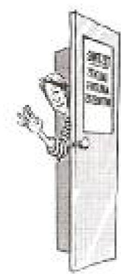


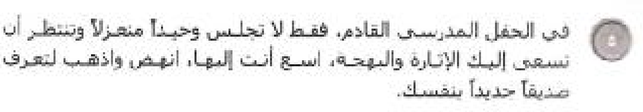
٣ افعل اليوم شيئاً أردت دائماً أن تفعله، ولكنك لم تجرؤ أبداً على ذلك. اترك منطقة ارتياحك واسعَ لعمل ما تريد. اطلب صداقة شخص ما، أو ارفع يدك في الفصل، أو انضم إلى فريق رياضي.

٤ اكتب لنفسك ملحوظة ملصقة تقول: "لن أجعل...

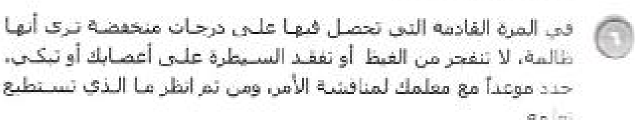
....

يكون صاحب القرار فيما أشعر به". ألصق الملحوظة على خزانتك، أو دولابك أو مرآتك، أو على غلاف مخططك، وارجع إليها كثيراً.





٥ في الحفل المدرسي القادم، فقط لا تجلس وحيداً منعزلاً وتنتظر أن تسعى إليك الإثارة والبهجة، اسعَ أنت إليها، انهض واذهب لتعرف صديقاً جديداً بنفسك.



٦ في المرة القادمة التي تحصل فيها على درجات منخفضة ترى أنها ظالمة، لا تنفجر من الغيظ أو تفقد السيطرة على أعصابك أو تبكي، حدد موعداً مع معلمك لمناقشة الأمر، ومن ثم انظر ما الذي تستطيع تعلمه.

٧ تشاجرت أو اختلفت مع أحد والديك أو أصدقائك، كن أول من يعتذر.

خطوات الطفل

٨ حدد شيئاً في دائرة عدم التحكم كنت دائماً شديد القلق والانشغال بشأنه. قرر الآن أن تنساه وتتجاوزه.

الشيء الذي لا أستطيع التحكم فيه والذي دائماً ما أشعر بالقلق تجاهه:

....

....

٩ اضغط زر الإيقاف قبل أن تُبدي أي رد فعل تجاه شخص اصطدم بك فأسقطك أرضاً، أو سبك، أو قاطعك أثناء حديثك بدون لباقة.

١٠ استخدم أداتك لإدراك الذات الآن فوراً عن طريق سؤال نفسك: "ما أكثر عاداتي بغضاً وسوءاً؟" اعقد عزمك على أن تفعل شيئاً حيال هذه العادة.

العادة الأكثر بغضاً وسوءاً: ....

....

ما سأفعله حيالها: ....

....

....

....

نتابع في الجزء الثالث مع العادة ٢

